

Dinkelreissalat

Ideal für warme Tage

Habt ihr in den heißen Sommermonaten auch weniger Lust auf warme Gerichte? Wir essen dann gerne Reis- oder Nudelsalate. Diese können kalt serviert werden und eignen sich somit sehr gut für eine sommerliche Mahlzeit. Sie sind sehr erfrischend ☐

Der Dinkelreissalat wird mit getrockneten Tomaten, Oliven, Kappern, Thunfisch, Feta und Basilikum zu bereitet. erinnert auch gleich an Italien findet ihr auch?

Dinkelreissalat fürs Mittagessen in der Arbeit

Bereitet ihr den Salat am Vortag zu, könnt ihr ihn am nächsten Tag in die Arbeit mitnehmen und eure Kolleginnen und Kollegen neidisch machen.

Weitere Dinkelreissalat- Rezepte

Könnt ihr so wie ich nicht genug vom Dinkelreissalat bekommen, hab ich noch weitere Rezepte für euch:

- Insalata di Farro con Burrata
- Mediterraner Dinkelreissalat



Schwierigkeit: leicht – Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zutaten (für 2 Personen)

- 180 g Dinkelreis
- 8 getrocknete Tomaten
- 10 Oliven
- 10 Kappern
- 1 Dose Thunfisch
- 40g Feta
- 5 Blätter Basilikum
- etwas Salz
- Olivenöl

1. Zuerst den Reis in der doppelten Menge Wasser und etwas Salz bei geschlossenem Deckel 25 Minuten köcheln.
2. Inzwischen die getrockneten Tomaten zerkleinern, den

Basilikum in feine Streifen und den Schafskäse würfelig schneiden. Dann das Öl vom Thunfisch abtropfen lassen und diesen mit der Gabel in Stücke teilen.

3. Ist der Reis gekocht, schreckt ihr ihn in einem Nudelsieb mit kaltem Wasser ab. Ansonsten geht der Garprozess weiter und der Reis wird zu weich. Dann gut abtropfen lassen und in einer Schüssel mit Thunfisch, Schafskäse, getrockneten Tomaten, Oliven, Kapern und Basilikum vermischen. Schließlich den Dinkelreissalat mit Olivenöl anrichten und servieren.

Haltbarkeit

Der Dinkelreissalat kann ein paar Tage in einem verschlossenem Geschirr im Kühlschrank aufbewahrt werden.